Психология

УДК 159.9

DOI: 10.21779/2542-0313-2016-31-3-94-99

Н.Ш. Акаева

Женский клуб как форма психологической поддержки

Дагестанский государственный университет; Россия, 367001, г. Махачкала, ул. М. Гаджиева, 43а; a_naida@inbox.ru

В статье рассматриваются теоретические и практические основания, а также целевые ориентиры работы по психологическому сопровождению женщин посредством работы психологического клуба. Описаны психологические принципы и основные формы деятельности клубных объединений подобной специфики. Рассматриваются результаты деятельности женского клуба как одной из форм психологического просвещения, а также психологической коррекции внутриличностных и межличностных проблем. Уделяется внимание психологическому сопровождению женщин в период их трудных жизненных ситуаций, которое способствует гармонизации внутрисемейных отношений, повышению самооценки, осознания самоценности, снижению уровня конфликтности.

В статье рассматривается процесс самоактуализации как один из важных в деятельности психологических клубов, а также вопросы, касающиеся самоактуализации личности современной женщины в семье. Отмечается эффективность данной формы работы в повышении психологической компетентности и психологической культуры, самообразования, саморазвития и самоактуализации участниц женского психологического клуба на примере клуба «Комильфо», руководителем которого является автор данной статьи. Предложен план работы женского клуба на год.

Ключевые слова: *женщина, чувства, эмоции, самоактуализация, клуб.*

UDC 159.9

DOI: 10.21779/2542-0313-2016-31-3-94-99

Women's Club: a Form of Psychological Support

N.Sh. Akayeva

Dagestan State University; Russia, 367001, Makhachkala, M. Gadzhiyev st., 43a; a_naida@inbox.ru

The article considers theoretical and practical grounds as well as the targets for psychological support of women through the work of the psychological club. Psychological principles and main forms of club associations activity with common features are described. The article discusses the results of the activities of the women's club as a form of psychological education and psychological correction of personal and interpersonal problems. The article focuses on psychological support of women under their difficult life situations, which contributes to the harmonization of family relations, self-esteem, awareness of self-worth, reduces the level of conflicts. The article discusses the process of self-actualization as one of the important activities in psychological clubs. The author examines issues concerning self-actualization of a modern woman in the family. Effectiveness of this form of work in increasing the psychological competence and psychological culture, self-education, self-development

and self-actualization of women's psychological club participants in the case of "Comme Il Faut" Club, the head of which is the author of this article. A year-long work plan of the women's club is cited.

Keywords: *woman, feelings, emotions, self-actualization, club.*

Психологическое сопровождение женщины в условиях современного общества является рекомендованным условием гармонизации её внутреннего мира, а также межличностных отношений. Под психологическим сопровождением личности понимается система организационных, диагностических, обучающих и развивающих мероприятий. Такое сопровождение может предложить деятельность женского психологического клуба. Психологическое сопровождение в рамках подобного клуба заключается в повышении компетентности женщин в вопросах воспитания детей, личностного развития, повышения самооценки, снижения внутренней конфликтности и самообвинения; поиска ресурсов для преодоления трудных жизненных ситуаций, а также гармонизации внутрисемейных отношений [7]. Для решения подобного рода задач необходимым условием должно явиться создание безопасной среды, где женщина научится устанавливать и развивать навыки партнерских отношений, развивать свою личность [5].

Хотелось бы отметить важный аспект жизни современной женщины – она сегодня не только мать, жена и хранительница очага, она все больше и больше обозначает и карьерные ориентации. Тогда значение приобретают общекультурные компетенции, связанные не столько с усвоением знаний и освоением умений и навыков, сколько с развитием определенных личностных качеств и установок во взаимодействии с другими людьми, с проектированием, планированием и регуляцией собственной деятельности, с поиском, обработкой и анализом больших объемов информации. Эти компетенции получили название компетенций XXI века, поскольку, по прогнозам руководителей кадровых департаментов крупнейших компаний мира, именно они в настоящее время становятся наиболее востребованными на рынке труда наряду со специфическими профессиональными компетенциями.

В ситуациях совместной деятельности проявляются и развиваются социальные, коммуникативные, презентационные умения, критическое и творческое мышление, умение налаживать сотрудничество и находить решения в нестандартных обстоятельствах. Благодаря междисциплинарному подходу и постановке реальных задач участники могут проявить свои основные умения в атмосфере поощрения самостоятельности, творческой активности, инициативы и ответственности, уважения личного выбора.

Интересной формой интеграции проектной и игровой деятельности является клубное движение, приобретающее в настоящее время все большее распространение. Возникают детские, подростковые, молодежные клубы, разновозрастные клубы по месту жительства, женские клубы, клубы по интересам, творческие клубные объединения.

Люди со сходными взглядами и интересами объединяются в клубы и развивают совместную деятельность, проводят различные акции и мероприятия, занимаются совместным творчеством и самообразованием [4, 8, 10].

Необходимо отметить, что клубные формы организации деятельности детей и молодежи были широко распространены еще в дореволюционной России и продолжали свою деятельность в первые годы советской власти, уступив затем место пионерским и комсомольским организациям. Сегодня клуб как форма дополнительной образовательной деятельности переживает «второе рождение».

Клуб – это коллектив, созданный на основе общего творческого интереса его участников [8]. Клуб представляет собой пространство общения, совместной деятель-

ности и совместного творчества, его деятельность базируется на принципах добровольности, активности и инициативы участников, проектируется ими самими. Для членов клуба очень важны простые и свободные взаимоотношения.

В клубе они могут проявить аналитические, организаторские или творческие способности, поэкспериментировать со своим поведением в безопасной, дружелюбной и творческой атмосфере. Принципами работы клубов являются принятие и самопринятие, событийность, общность, учет индивидуальности, гуманизм, координация усилий всех образовательных агентов [9].

Клуб выполняет важную функцию психологического сопровождения, оказывая конкретным участникам помощь в решении их проблем, поддерживая их систему ценностных ориентаций, выстраивая социальные отношения с окружающими людьми, обучая новым моделям взаимодействия с собой и миром, развивая целеполагание, социально-творческое проектирование, конструктивное общение [1].

В российской практике все чаще создаются женские клубы, работа которых направлена на самообразование, развитие психологической грамотности, повышение самооценки, формирование позитивного образа Я, улучшение эмоционального фона, развитие навыков борьбы со стрессами, обучение способам эффективного разрешения межличностных конфликтов, формирование и развитие коммуникативной компетентности. Женские клубы открывают возможности личностного роста в сфере семьи, лидерства и гармоничного развития. Самое важное при работе подобных клубов – это атмосфера, которая должна поддерживаться в клубе [4]. Простые и свободные взаимоотношения очень важны и полезны для членов клуба.

Все вышеобозначенные задачи решаются в процессе работы женского психологического клуба «Комильфо», который функционирует при психологической службе Дагестанского государственного университета «Пси-фактор».

Важной задачей клуба «Комильфо» является психологическое просвещение, которое формирует у членов положительные установки на оказание психологической помощи и расширение кругозора в области психологического знания. Основной работой клуба «Комильфо» является знакомство с новыми книгами, использование психологических методик, нахождение единомышленников и друзей.

Клуб – особое групповое психологическое пространство, предназначенное для самопознания, личностного развития, повышения психологической культуры, взаимной поддержки и обмена опытом его участников, осуществляемое под руководством специалиста-психолога [3].

Структура клуба имеет свои особенности – все члены клуба являются равноправными участниками каждой встречи. Работа клуба предполагает наличие руководителя-организатора, членов клуба, наименования клуба (в нашем случае женский психологический клуб «Комильфо» при психологической службе Даггосуниверситета), атрибутов клуба, дневника клуба.

Итак, женский психологический клуб «Комильфо», руководителем которого является автор статьи, существует 5 месяцев, и мы уже можем поделиться некоторым опытом и сделать выводы. Наш клуб – это динамическая группа женщин, интересующихся собственным внутренним миром, процессами, которые происходят в их душе, стремящихся познать себя и окружающую действительность. Модератор клуба предлагает тему на месяц, которая дробится на подтемы, обсуждение которых происходит каждую неделю. Кроме того, раз в неделю приглашается гость-эксперт, который может ответить на вопросы, актуальные для членов клуба. Также хотелось бы отметить, что у каждой участницы есть индивидуальный ценный опыт, которым она может поделиться.

Этот опыт помогает другим участникам посмотреть на свою жизненную ситуацию с иной стороны. Карта обратной связи, заполняющаяся в конце месяца, выявила, что каждая участница на занятиях клуба узнает что-то интересное, новое о себе, обретает новый опыт, находит ответы на самые разные вопросы. Посещение клуба можно рассматривать как один из путей самоактуализации личности женщины.

Самоактуализация – одно из концептуальных понятий гуманистической психологии. Гуманистическая психология исходит из положения о том, что стремление к постижению подлинных ценностей бытия и их осуществлению в практической деятельности является необходимым фактором полноценного развития человека. В центре ее внимания находится проблема воспитания и развития гармоничной и компетентной личности, максимально реализующей свой потенциал в интересах личностного и общественного роста. Гуманистическая психология предлагает теорию самоактуализации в качестве метода решения этой проблемы [2].

А. Маслоу – один из основателей гуманистической психологии – определяет самоактуализацию как развитие личности, которое освобождает человека от проблем роста и невротических (или инфантильных, воображаемых, «ненужных», «ненастоящих») проблем жизни, и он может обратиться к «настоящим» (сущностно и предельно человеческим) проблемам, и не только обратиться, но и устоять перед ними. То есть самоактуализация – это не отсутствие проблем, а движение от преходящих или ненастоящих проблем к настоящим проблемам.

Если обратиться к теории иерархии потребностей А. Маслоу, то в ней самоактуализация истолковывается как наивысшая в – потребность в самосовершенствовании и реализации своего потенциала. В своих работах он характеризует самоактуализированных индивидуумов вне зависимости от пола как людей, которые посвящают себя без остатка своему делу.

Сам А. Маслоу считал, что самоактуализация не противоречит занятию «домашней», «семейной» деятельностью. Напротив, он неоднократно замечал, что самоактуализация выражается не только и не столько в художественном творчестве, сколько в воспитании детей, ведении хозяйства и т. п. В этом смысле домохозяйка имеет те же возможности для самоактуализации, что и, например, композитор [5].

Все постулаты, выдвинутые А. Маслоу о самоактуализации, легли в основу работы женского психологического клуба. При выборе тем для обсуждения учитывались пожелания женщин, актуальность интересующих вопросов, а также соответствие темы обозначенным целям и задачам [3].

Все постулаты, которые легли в основу деятельности женского психологического клуба «Комильфо» при психологической службе Даггосуниверситета «Пси-фактор», явились основой при составлении плана мероприятий на год (ниже приведен).

План мероприятий женского психологического клуба «Комильфо» на год

Сентябрь

1 четверг	Основные навыки личностной практики.
2 четверг	Сила желания.
3 четверг	Убеждения, или во что вы верите.
4 четверг	Менталитет изобилия и менталитет дефицита.

Октябрь

1 четверг	Позиция ученика.
2 четверг	Высшая и низшая природа личности, как их различить.

	3 четверг	Обиды. Освобождение от обид.
	4 четверг	Две цели человеческой жизни: успех и счастье.
Ноябрь		
	1 четверг	Культура чистой жизни.
	2 четверг	Режим дня.
	3 четверг	Чистота.
	4 четверг	Питание.
Декабрь		
	1 четверг	Мужчины с Марса, Женщины с Венеры: интересные аспекты женской и мужской психологии.
	2 четверг	О различии ума и разума.
	3 четверг	Кто лидер в семье?
	4 четверг	Мужская и женская природа.
Январь		
	1 четверг	Социальная перцепция.
	2 четверг	Ошибки восприятия.
	3 четверг	Ошибки, которые можно и нужно избежать.
	4 четверг	Воспитание детей.
Февраль		
	1 четверг	Потребности личности.
	2 четверг	Физиологические потребности.
	3 четверг	Потребности в безопасности.
	4 четверг	Потребность в любви.
Март		
	1 четверг	Потребность в статусе.
	2 четверг	Диетолог. Психология еды.
	3 четверг	Женственность. Мужественность.
	4 четверг	Духовные потребности.
Апрель		
	1 четверг	Способы регуляции эмоционального состояния.
	2 четверг	Как противостоять стрессу.
	3 четверг	Строительство себя и своей жизни.
	4 четверг	Коллегиальное обсуждение психологического триллера.
Май		
	1 четверг	Манипуляторы и актуализаторы.
	2 четверг	Как противостоять манипуляции.
	3 четверг	Виды манипуляции.
	4 четверг	Психологические роли.
Июнь		
	1 четверг	Стресс и дистресс.
	2 четверг	Как работать со стрессовыми состояниями?
	3 четверг	Как расставить жизненные приоритеты?
	4 четверг	Как понять уроки жизни?

В завершение, следует отметить, что в современное общество встраивается совершенно особенный социальный институт клубного объединения, который совмещает в своей деятельности сразу несколько функций и принципов, способен гибко реагировать на требования среды и пожелания участников, поддерживает их непосредственный

интерес к деятельности как внутри клуба, так и за его пределами. Задачей клуба становится не столько передача знаний и формирование умений, сколько запуск процессов саморазвития и самообразования, которые будут сопровождать человека в течение всей его жизни и проявляться в любом виде его деятельности.

Литература

1. *Битянова М.Р.* Психолог в школе: содержание и организация работы. – М.: Изд. фирма «Сентябрь», 1998.
2. *Вахромов Е.Е.* Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации. – М.: Международная педагогическая академия, 2001.
3. *Вахрушина М.О.* К вопросу о самоактуализации личности современной женщины в семье // Наука и современность. – 2011. – № 13–1. – С. 224–226.
4. *Егорова И.А., Потапчук И.Б.* Женский клуб как форма психологического просвещения // Вестник ТИУиЭ. – 2015. – № 2 (22). – С. 83–86.
5. *Кисляков П.А.* Психологические характеристики социально безопасной среды вуза и их диагностика // В мире научных открытий. – 2014. – № 1.1 (49). – С. 743–754.
6. *Маслоу А.* Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999.
7. *Медведева Н.И.* Современные подходы к психологическому сопровождению личности в условиях стрессогенной социальной среды // Вестник Северо-Кавказского федерального университета. – 2014. – № 4 (43). – С. 236–239.
8. *Миннуллина Р.Ф.* Клубы по интересам детей и подростков // ФЭн-наука. – 2013. – № 5 (20). – С. 30–32.
9. *Мычко Е.И., Немтинова А.А.* Теоретические основы процесса социально-педагогического сопровождения детей в условиях подросткового клуба // Вестник БФУ им. И. Канта. – 2013. – № 5. – С. 19–24.
10. *Спивак М.С.* Клубные формирования как сфера учебно-воспитательной и досуговой деятельности // Воспитание школьников. – 2011. – № 3. – С. 49–53.

Поступила в редакцию 30 октября 2016 г.

Received 30 October 2016